

あいちの小麦「きぬあかり」レシピコンテスト 応募レシピ

きぬあかりフースター特別賞

料理名 彩りポップオーバー

材料と分量(2人分)

生地

- ・きぬあかり 100g
- ・卵 2個
- ・米油 大1
- ・塩 ひとつまみ
- ・牛乳 100cc

具材

- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ツナ 30g
- ・コーン 30g
- ・胡椒。マヨネーズ 適量
- ・レタス 1、2枚
- ・プチトマト 3個
- ・ヨーグルト 100g
- ・ドライフルーツ 50g



調理方法

- 1、水切りヨーグルトを作る。：①キッチンペーパーでヨーグルトを巾着包みし、ざるの上におき、重しをのせておく。食べる直前までこの状態で水切りし、直前に器にもる。
- 2、ポップオーバーの生地を作って焼く。①卵を2個割り、塩、米油を加え、泡立て器でよく混ぜる。②牛乳を加えよく混ぜる。③ふるった「きぬあかり」を少しずつ加えながらダマにならないように混ぜる。④カップに8分目くらい生地をおたまですくって入れる。⑤190度に予熱したオーブンで25分ほど焼く。（途中絶対扉を開けない！！）
※焼いている間に具材の用意を始める。⑥焼きあがったら、5分間、そのままオーブンに入れておく。5分たったら取り出す。
- 3、具材を用意する。①ツナマヨを作る。玉ねぎをみじん切りし、しばらく水にさらして、水をきり、ツナ、コーン、マヨネーズ、コショウとあえる。②水切りしていたヨーグルトを器にもる。③レタス、ミニトマトを洗い、器にもる。
- 4、盛り付け： ①焼きあがったポップオーバーを包丁で横にカットし、具材を盛り2種類作る。
・レタス、ツナマヨ、ミニトマト
・水切りヨーグルト、ドライフルーツ

調理時間

60分

料理のポイント
作品に対する思い入れなど

- ・家にある材料で、簡単に作れて、おいしく楽しく食べられるレシピを考えました。
- ・自分の名前にかけてカラフルに彩りよく盛ってみました。
- ・作るときの注意は、途中で絶対オーブンを開けないことです。しぼむので。

審査委員のコメント

ランチにもおやつにもどちらでもいける料理。
学生が考える楽しい優しい料理である。